仕様

項目		MRO-W530形 MRH-540形	MRO-W530F形
形名		MRO-W530形 MRH-540形	MRO-W530F形
電源		交流100V、 50Hzまたは60Hz いずれか専用	交流100V、 50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	950W	950W(50Hz)、1,350W(60Hz)※2
電子レンジ	高周波出力	500W、200W相当、100W相当	
電子レンジ	発振周波数	2,450MHz	
トースター・グリル		消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
オーブン		消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法		幅470×奥行380×高さ300mm	
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ165mm	
ターンテーブル直径		280mm	
質量(重量)		約14kg(50Hz) 約13.5kg(60Hz)	約14kg

※1 この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
※2 MRO-W530F形は60Hz(1,350W)時は断続運転となるため消費電力量は50Hz(950W)時と同じです。(調理時も同じです。)

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
　　　　　サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話(　　　－　　　－　　　)

ご購入年月日：　　　年　　月　　日

愛情点検

● 長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

● オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか
- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

▶ お願い
故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　　株式会社 日立製作所
〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話(03)3502-2111

NH105250-01・9911(日)

取扱説明書／料理編

日立オーブンレンジ 家庭用
MRO-W530/MRH-540形
MRO-W530F形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

もくじ 取扱説明編

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ加熱

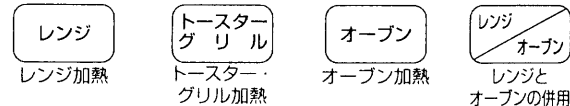
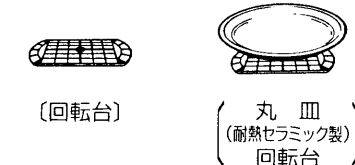
トースター・グリル加熱

オーブン加熱

レンジとオーブンの併用

■付属品の表示

〔回転台〕

丸　皿（耐熱セラミック製）回転台

■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき
あたため 生解凍 1 牛乳 ゆで野菜 2 葉菜 3 根菜 ……
…… 6 ケーキ 7 トースト 8 冷凍めん

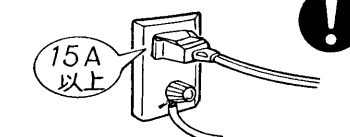
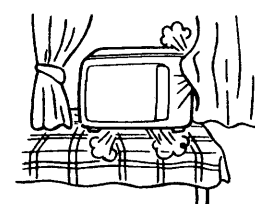
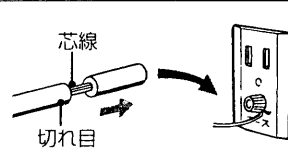
● 手動調理のとき
手動調理キー—— レンジ トースター・グリル オーブン
レンジの出力—— レンジ 強 中 弱
オーブンの温度— 250℃ 210℃ … 100℃ 発酵
加熱時間———— 約2分 2～3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

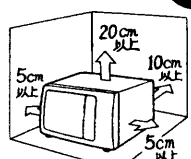
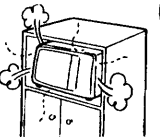
安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠警告　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

⚠ この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。

🛇 この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

❗ この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

⚠警告

電源は定格15A(アンペア)以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
(過熱・発火・火災の原因)

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
(感電・ショート・発火の原因)

● **燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。**
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

交流100V(ボルト)以外では使用しない。
(火災・感電の原因)

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
(コードが破損し、火災・感電の原因)

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)

● **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

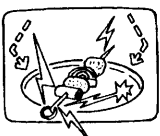
ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω(オーム)以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

- 水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。（雑音や映像の乱れの原因）受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）
- 電源の定格周波数にあった周波数の地域で使用する。
  MRO-W530/MRH-540形：
  定格周波数はキャビネットに貼ってある銘板で確認してください。
  合っていないと表示窓に「50」または「60」が点滅して動作しません。
  MRO-W530F形：
  電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。
（破裂してけがの原因）

丸皿（耐熱セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
（破裂してやけどやけがの原因）

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
（感電や電波漏れの恐れ）

本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の恐れ）

吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

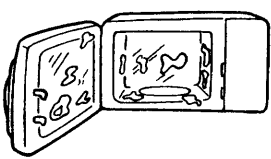
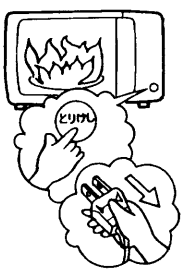
ドアに物をはさんだまま使わない。
（電波漏れによる障害の恐れ）

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
（感電やショートして発火の原因）

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
（発煙・火災・やけどの原因）

調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）
差込プラグを抜く

使用するとき

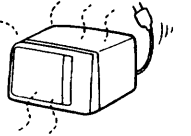
レンジのとき

⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
（突然沸騰して飛び散ることがある）
牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

金属の調理道具は使わない。
アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
（火花〈スパーク〉、故障の原因）

- 食品を加熱しすぎない。
  （少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ）
- 加熱室が空のまま加熱しない。
  （異常高温になり故障の原因）
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。（やけどの恐れ）

トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。（やけどの恐れ）
- 熱くなったドアなどに水をかけない。
  （割れる恐れ）

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  （余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）

レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。
（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）

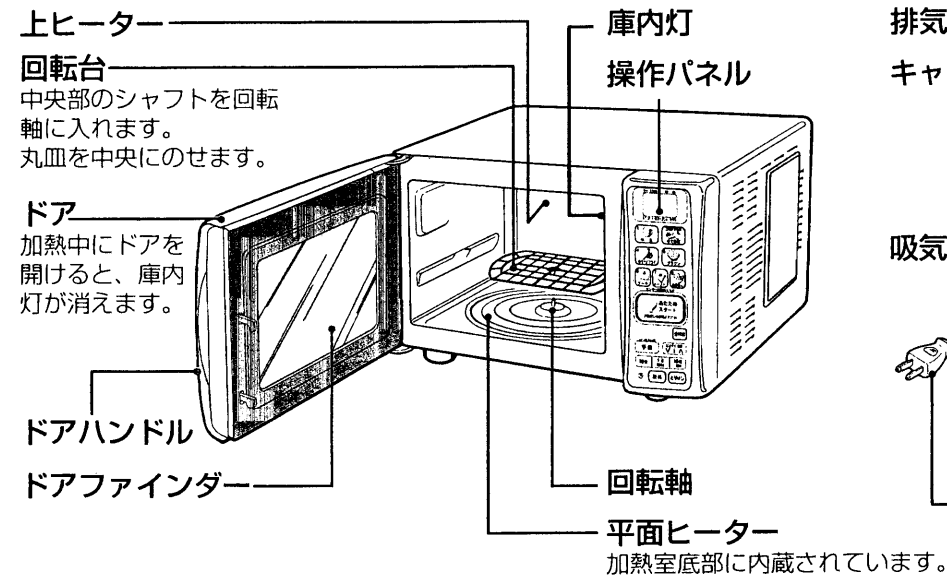
ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

⚠注意

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

各部のなまえとはたらき

各部のなまえ

付属品の種類

○印は使える。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	トースター グリル	オーブン
■回転台 加熱室底部にセットしておきます。	○	○	○
■丸皿 （耐熱セラミック製） 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○

お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内の丸皿の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋をお使いください。
（食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

■ククレットガイド
（本書）

■保証書

※「取っ手」を別売品（部品番号MRO-N80　003）として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

操作パネルのはたらき

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 17～20ページ

料理に合わせて手動キーを押して レンジ トースター・グリル オーブン を選びます。

● 手動キーを押すごとに レンジ強 ➡ レンジ中 ➡ レンジ弱 ➡ トースター・グリル ➡ オーブン（予熱なし）➡ オーブン（予熱あり）の順にセットできます。

温度調節キー 19・20ページ

オーブン の温度を調節するとき使います。
「あげる」ときは ∧ を押します。
「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使います。レンジ 加熱時間は19分50秒計に、トースター・グリル 加熱は30分計、オーブン は90分（1時間30分）計になります。ただし、リレー加熱の レンジ強 は19分50秒計、レンジ中 レンジ弱 は90分計になります。分量（グラム）は、10～600gまで10g単位でセットできます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー → 10～15ページ

8種類のメニューが自動調理できます。

あたためキー → 10・11ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

生解凍キー → 16ページ

生ものの冷凍食品の解凍に使います。

仕上がり調節キー → 8ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・21ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

時計セットキー → 9ページ

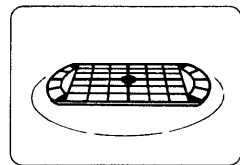
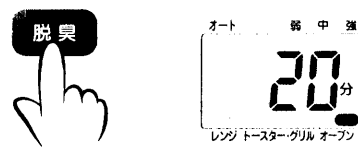
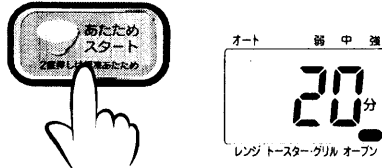
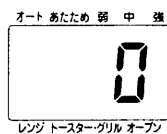
※操作パネルはMRO-W530で説明しています。

空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

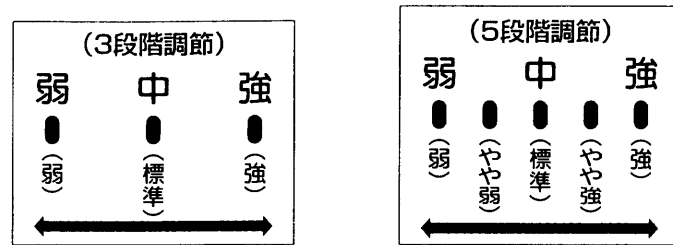
回転台だけをセットする

❶ 脱臭 キーを押す

❷ スタートキーを押す

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)

知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。
4からっとフライ 5グラタン 6ケーキ 生解凍のとき、3段階に調節できます。
△押すと強、▽押すと弱になります。通常は中になっています。

あたため 1牛乳 ゆで野菜 2葉菜 3根菜 7トースト 8冷凍めん
のとき、5段階に調節できます。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

♫メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。
好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、仕上がり調節キー▽を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。
同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

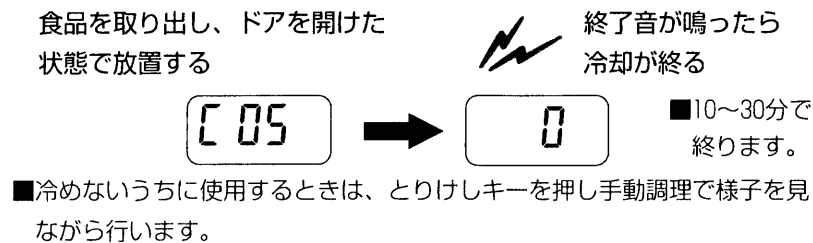
加熱室が熱いときは

オーブン トースター・グリル 脱臭 使用後に あたため ゆで野菜 2葉菜 3根菜を使用すると"ピッピッピ"と鳴り、(C 05)が点灯して加熱されません。
次の方法で冷却してからお使いください。

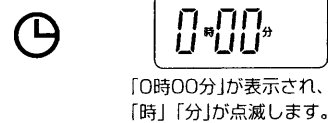
食品を取り出し、ドアを開けた状態で放置する

終了音が鳴ったら冷却が終る

■10〜30分で終ります。

■冷めないうちに使用するときは、とりけしキーを押し手動調理で様子を見ながら行います。

時計の合わせかた

時計を合わせなくても使用できます。
例：3時15分に合わせる場合

操作の手順

❶ 時計セットキーを押す

「0時00分」が表示され、「時」「分」が点滅します。

❷ 10分 キーを3回押し「時」を合わせる。

0時から11時まで、セットできます。

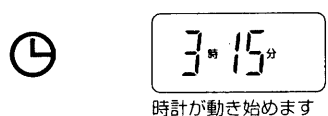
❸ 1分 キーを1回押し「10分」を合わせる。

0分から50分まで、セットできます。

❹ 10秒 キーを5回押し「分」を合わせる。

0分から9分まで、セットできます。

❺ 時計セットキーを押す

時計が動き始めます

■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

時計セットキーを3秒間押す

ブザー音が鳴ると時計が解除される

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類 ＼ 加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱(トースター・グリル、オーブン加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の短時間のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン、トースター・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

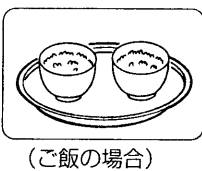
オート調理 あたため/解凍あたため

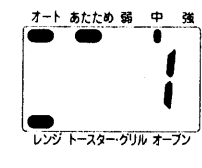
器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

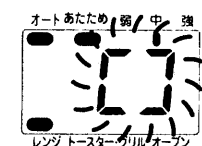
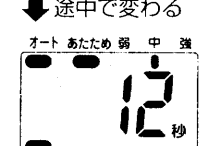
あたため の使いかた（1度押し：あたため 2度押し：解凍あたため）

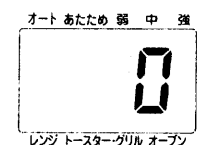
付属の丸皿、回転台を使う。

● **食品を入れる**

（ご飯の場合）

あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

数秒後に変わる

キーを押すごとに1➡2➡1とセットできます。
1は常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2は冷凍保存の食品を解凍してあたためます。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

- **あたため キーは、ドアを閉めて5分以内（表示窓に"0"が表示されている間）に押してください。**
  5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。
- **牛乳のあたためはオートメニュー 1牛乳 を使います。**（12ページ参照）
  お酒は手動調理で加熱します。（27、28ページ参照）

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は
1〜2人分です。（11ページ参照）
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしませんが、いか、えび、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、必ずラップやふたをします。
また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや分量が多いときは やや強 や 強 を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは やや弱 や 弱 を使います。強 から 弱 まで5段階に調節できます。（8ページ参照）

加熱後、かき混ぜて
めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける
手動 レンジ中 で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは
手動 レンジ強 で様子を見ながら、さらに加熱します。
- オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

インスタント食品は
28ページを参照して加熱します。

あたため、解凍あたためメニュー

—印の解凍あたためのオート調理はできません。

オート調理で1回にできる分量は1〜2人分です。　●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無 あたため	おおいの有無 解凍あたため	オート調理	分量	手動調理の目安時間（レンジ強） あたため	手動調理の目安時間（レンジ強） 解凍あたため
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	あたため 冷凍は2度押し	150g（1杯/1個）	約1分10秒	2分30秒〜3分
	チャーハン・ピラフ		●		250g（1人分）	約2分	4〜5分
	カレーライス	●	—		400g（1人分）	3分〜3分30秒	6〜7分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●		250g（1人分）	約3分	4〜5分
	マカロニグラタン		—		200g（1人分）	約2分	約4分30秒
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	×	●	あたため 冷凍は2度押し	100g（1人分）	約1分20秒	約3分30秒
	餃子				150g（5個）	約1分30秒	約3分30秒
	焼きとり		×		150g（5串）	約2分	約4分30秒
	天ぷら・フライ				100g（2〜4個）	約1分	約2分
	コロッケ				150g（2個）	約1分10秒	2分30秒〜3分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	●	あたため 強 冷凍は2度押し	200g（1人分）	約2分	約4分30秒
	酢豚・八宝菜				300g（1人分）	約3分	4〜5分
	ミートボール				100g（1人分）	約1分20秒	約2分30秒
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	×	●	あたため 強 冷凍は2度押し	200g（1人分）	2分〜2分30秒	約5分
	煮魚				100g（1切れ）	約1分	約2分
	シューマイ				200g（10〜13個）	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	あたため 冷凍は2度押し	150ml（1杯）	1分30秒〜2分	3〜4分
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●		200g（1人分）	約2分	約5分

（1ml＝1cc）

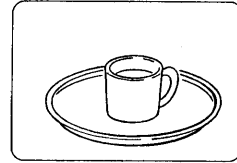
■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
手動 レンジ強 で加熱してください。

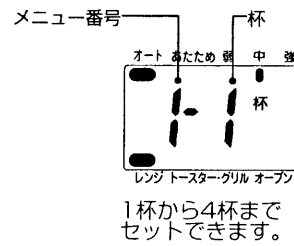
	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう/パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	40〜50秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	1分10秒〜1分30秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	30〜40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
	パン類		80g（1〜2個）	20〜30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	ほうれん草・いんげん		200g	約2分30秒	
	スイートコーン	●	300g（1本）	7〜8分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
	枝豆・かぼちゃ		200g	約4分	

オート調理 牛乳

1牛乳 の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる

(牛乳の場合)

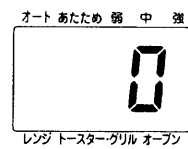
❶ 牛乳 キーを押し分量(杯)も同時にセットします

1杯から4杯までセットできます。

❷ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

1牛乳 のコツ

仕上がり調節キーの使い分け
弱から強まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
手動 レンジ 強で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1～4杯(本)です　1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安(レンジ 強)
牛乳	1牛乳(1度押し)	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

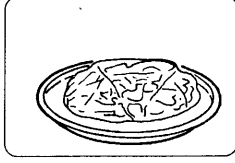
※お酒のあたためは27、28ページを参照し、手動調理で加熱します。

オート調理 ゆで野菜

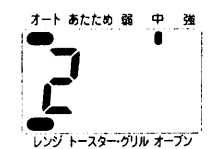
お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

ゆで野菜 の使いかた (1度押し:葉菜 2度押し:根菜)

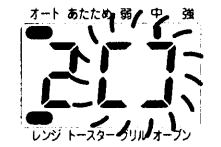
付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる

(ほうれん草の場合)

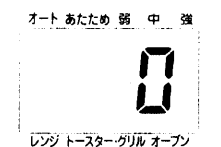
❶ ゆで野菜 キーを1度押す

■表示窓の番号を2葉菜または3根菜に合わせる。

キーを押すごとに2➡3➡2とセットできます。

❷ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

ゆで野菜 2葉菜 3根菜 のコツ

1回の分量は
葉菜類は100～500g、根菜類は100～600gです。

直接丸皿にのせて
葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は、やや強や強、固めにしたい場合にはやや弱や弱にします。

葉菜、根菜メニューは
27ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は11ページを参照し、手動 レンジ 強で加熱します。

オート調理

からっとフライ、グラタン、ケーキ トースト、冷凍めん

4からっとフライ ～ 8冷凍めん の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(15ページ参照)

食品を入れる

(トーストの場合)

トースト キーを押す

❷ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

6ケーキ の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

4からっとフライ のコツ

分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2～2袋分です。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱をおくらせたり、レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。

冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節 弱 で、同様にできます。

食品が丸皿にくっつくときは
フライ返しを使っていねいに取り出すか、丸皿にオーブンシートを敷いて加熱します。

焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 200℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1牛 乳 1杯から4杯までセットできます。	1-1 杯	
ゆで野菜 2葉 菜	2	
ゆで野菜 3根 菜	3	
4からっとフライ	4	(丸皿 回転台)
5グラタン	5	
6ケーキ	6	
7トースト	7	(回転台)
8冷凍めん	8	(丸皿 回転台)

7トースト のコツ

置きかたは
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。
1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

焼け具合は
回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。

焼きが足りなかったときは
手動 トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理では、上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す
空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください

丸皿を取り出すときは
調理後は丸皿は熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って取り出します。
丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。

オート調理

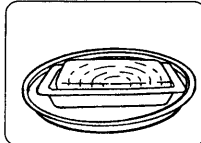
生ものの解凍

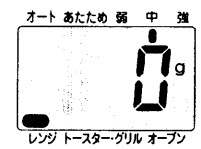
生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

生解凍の使いかた

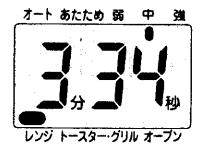
付属の丸皿、回転台を使う。

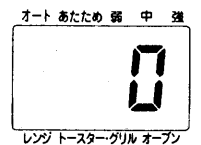
加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

食品を入れる

（まぐろのさしみの場合）

生解凍 キーを押す

タイマーセットキーで分量(グラム)を合わせる

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

生解凍のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。

さしみは 生解凍 中 で、肉・魚は仕上がり調節を 強 にして
さしみは中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態に仕上がります。
肉、魚などすぐに調理するものは、解凍後両手で大きくしならせたり、5分ほど放置すると楽にほぐせます。

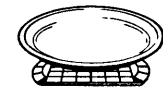
発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、トレーにのせたまま解凍します。（トレーを使わない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いてのせます。）

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

1回の分量は50～600gまで

アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときやとけかけている食品は
手動 レンジ弱 か 手動 レンジ中 で様子を見ながら解凍します。

手動調理

レンジ
付属の丸皿、回転台を使う。

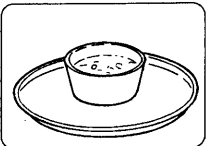
トースター・グリル
付属の丸皿、回転台を使う。

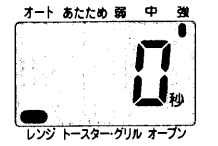
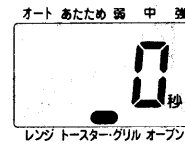
レンジ トースター・グリル の使いかた

付属の回転台を使う。

（例）レンジの場合

（みそ汁のあたためた場合）

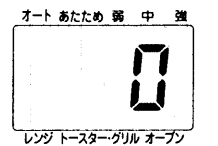
食品を入れる

手動キーを1度押す

■手動キーを押すごとに レンジ強 ➡ レンジ中 ➡ レンジ弱 の順にセットできます。

トースター・グリル は手動キーを4度押しします。

タイマーセットキーを押し時間を合わせる

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

レンジ加熱の種類
レンジの出力を 手動キーで強火から弱火まで3段階に調節できます。

表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

レンジ強と レンジ中／レンジ弱 のリレー加熱

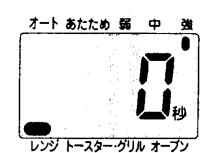
付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（冷凍めんの場合）

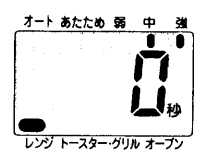
❶ レンジ強をセットする

1. 手動キーを1度押し レンジ強 を選ぶ

※ レンジ中 または レンジ弱 にセットしたときは、❷の手動キーは受けつけません。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

❷ レンジ中 または レンジ弱 にセットする

1. 手動キーを押し レンジ中 または レンジ弱 に合わせる

※ レンジ中 または レンジ弱 に合わせます。

（レンジ中の場合）

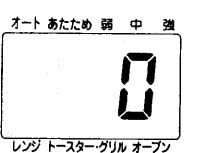
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

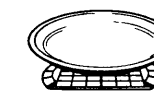
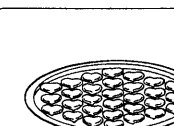
❸ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

手動調理 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

付属の丸皿、回転台を使う。

オーブン（予熱なし）、発酵 の使いかた

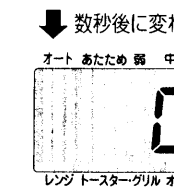
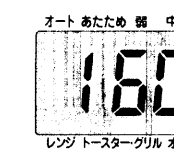
食品を入れる

（クッキーの場合）

❶ 手動キーを5度押し オーブン（予熱なし）にする

❷ 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

数秒後に変わる

❸ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

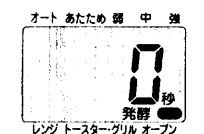
❹ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

（加熱途中で残り時間が変わることがあります。）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

発酵のときは
温度調節キー ∨ を押して 発酵 に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー ∨∧ を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン（予熱あり）の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

予熱をする　回転台だけにします。
1

手動キーを6度押し オーブン（予熱あり）にする
2

温度調節キーで温度を合わせる
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。
数秒後に変わる
3
タイマーセットキーを押し時間を合わせる
※時間は調理時間です。
4
スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。
予熱終了音が鳴り予熱が終る
■セットした温度になるか、20分経過すると終ります。
予熱が終ったらすぐに食品を入れる
■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間加熱します。
（バターロールの場合）

5
スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。
追加加熱などで予熱が不要なとき
手動 オーブン（予熱なし）の使いかた（19ページ）の方法で行います。

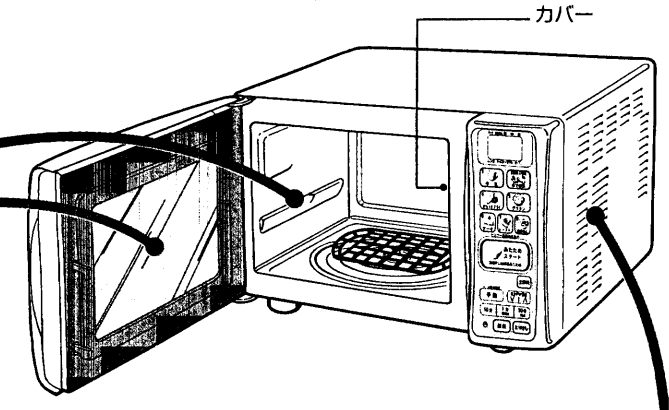
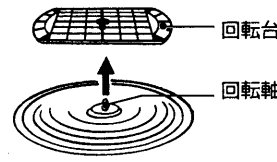
予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー ∨∧ を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー ∨∧ を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

お手入れ

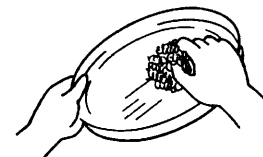
本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

加熱室内壁・前面・ドア内側
回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・回転台
台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。
丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

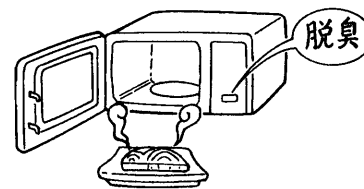
外側
やわらかい布でふきとります。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

丸皿、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。回転台はさびることがあります。
キャビネットやドアに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
（傷・変形の恐れ）
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。
●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ
加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。（やけどの原因）

故障かな・・・・・と思ったら

次のことをお調べください

症状	お調べください
動作しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。 ●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
表示窓にH21、H41の表示が出て動作しない	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな・・・・・と思ったら

次の場合は故障ではありません

症状	説明
■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
■動作中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジとヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■[あたため]キーを押してもスタートしない	ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして[あたため]キーを押してください。(10ページ参照)
■動作中「ブン」と断続音がする	[生解凍][6ケーキ][手動][レンジ強][レンジ中][レンジ弱]のときの断続動作音です。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■表示窓に(50)または(60)が点滅し動作しない	電源と本体の定格周波数が違います。(MRO-W530/MRH-540形)販売店にご相談ください。(4ページ参照)
■250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	オート調理と[手動][オーブン](予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■終了音の音が切り替わった	仕上がり調節キー[V]を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(8ページ参照)

次ページへつづく▶

つづき 故障かな・・・・・と思ったら

次の場合は故障ではありません

症状	説明
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■セットした温度が途中で変わることがある	[オーブン]のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
■[あたため][ゆで野菜][2葉菜][3根菜] キーでスタートすると(C 05)が点灯する	加熱室が熱いと(C 05)が点灯します。冷却してからお使いください。(8ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

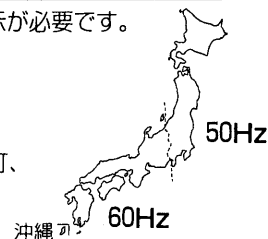
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)
● MRO-W530/MRH-540形は、違った周波数地域にご転居される場合、内部電気部品の取りかえが必要です。取りかえが必要な部品は高圧トランス、高圧コンデンサー、銘板です。お買い上げの販売店にご相談ください。
● MRO-W530F形は、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)

部品取りかえの費用

	保証期間内	保証期間外
周波数変更に伴う部品代	無料	有料
出張料・修理工料	有料	有料

無料の場合は、必ず保証書の提示が必要です。

静岡県での50Hzと60Hzの境界
50Hz：富士市、富士宮市、
富士郡芝川町以東
60Hz：清水市、庵原郡富士川町、
蒲原町、由比町以西

50Hz
60Hz
沖縄

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(24・25ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

22・23ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

項目	内容
品名	日立オーブンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

項目	内容
技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
0120－3121－68

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
0120－3121－11

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

修理ご相談窓口

北海道地区

担当地域	拠点名	所在地
北海道	札幌	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
	旭川	旭川市東光10条3-4-14
	北見	北見市常盤町3-2-21
	釧路	釧路市新橋大通1-1-5
	帯広	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7
	小樽	小樽市錦町5-12
	苫小牧	苫小牧市住吉町2-5-2
	室蘭	室蘭市中島町3-14-13
	函館	函館市亀田町7-12

東北地区

担当地域	拠点名	所在地
青森県	青森	青森市青柳1-16-4
	むつ	むつ市緑町17-56
	弘前	弘前市外崎4-2-3
	八戸	八戸市大字根城字白山平1-7
岩手県	岩手	盛岡市東仙北1-12-12
	水沢	水沢市東中通り2-4-38
宮城県	宮城	仙台市宮城野区扇町3-2-9
	古川	古川市古川字上古川150
	石巻	桃生郡河南町鹿又道的前499-1
秋田県	秋田	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1
	大館	大館市御成町3-1-9
	県南	大曲市福住町4-16
山形県	山形	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33
	庄内	酒田市東町1-7-1
福島県	いわき	いわき市平塩字古川95
	福島	福島市春日町14-33
	原町	原町市栄町3-41
	郡山	安達郡本宮町大字荒井字長山79
	会津若松	会津若松市西七日町6-15

関東・甲信越地区

担当地域	拠点名	所在地
東京都	北東京	足立区千住関屋町11-1
	西東京	豊島区西池袋4-23-11
	南東京	世田谷区三軒茶屋2-48-8
	三鷹	三鷹市上連雀7-32-32
神奈川県	横浜	横浜市戸塚区品濃町531-1
	川崎	川崎市高津区上作延553-1
	厚木	厚木市長谷260-27
埼玉県	大宮	大宮市東大成町2-246
	越谷	越谷市大杉458-3
	三芳	入間郡三芳町上富1828-1
千葉県	千葉	千葉市花見川区幕張町1-7681
	柏	柏市中央2-9-16
	船橋	船橋市高瀬町62-10
	銚子	銚子市唐子町21-3
	東金	東金市福俵3-397
	木更津	木更津市潮浜1-17-29
	館山	館山市八幡66-1
茨城県	水戸	水戸市水府町1548
	日立	日立市幸町2-2-10
	鹿嶋	鹿嶋市神向寺大芝311-1
	土浦	土浦市荒川沖字一里塚5-102
栃木県	宇都宮	宇都宮市御幸ヶ原町40-5
群馬県	伊勢崎	伊勢崎市連取町329-8
山梨県	山梨	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
長野県	長野	長野市南長池763-3
	松本	松本市芳川村井町1280-1
新潟県	新潟	新潟市紫竹山5-5-29
	佐渡	佐渡郡金井町泉1031-6
	長岡	長岡市東蔵王2-7-37
	上越	上越市栄町6-4
静岡県（富士川以東）	沼津	沼津市上香貫槇島町1354-2
静岡県（富士川以西）	静岡	静岡市豊田3-6-27
	浜松	浜松市篠ヶ瀬町1255

修理ご相談窓口

中部地区

担当地域	拠点名	所在地
愛知県	名古屋東	名古屋市守山区川宮町55
	名古屋西	名古屋市中川区篠原橋通1-1
	三河	岡崎市大樹寺2-12-6
	豊橋	豊橋市東田町151-1
岐阜県	岐阜	岐阜市宇佐南2-3-8
	高山	高山市岡本町3-176
	東濃	瑞浪市明世町山野内字沼305-1
三重県	北三重	四日市市羽津中2-1-6
	南三重	度会郡玉城町佐田字銚子口1820-1
静岡県（富士川以東）	沼津	沼津市上香貫槇島町1354-2
静岡県（富士川以西）	静岡	静岡市豊田3-6-27
	浜松	浜松市篠ヶ瀬町1255
富山県	富山	富山市向新庄857-1
石川県	石川	石川郡野々市町堀内5-20
福井県	福井	福井市高木中央1-1402

中国地区

担当地域	拠点名	所在地
鳥取県	鳥取	鳥取市千代水3-106
島根県	山陰	松江市西津田2-2-5
	浜田	浜田市下府町388-40
岡山県	岡山	岡山市延友189-3
	津山	津山市小原109
広島県	広島	広島市西区観音新町1-7-17
	備後	福山市高西町川尻110-1
	呉	呉市阿賀中央3-1-7
山口県	山口	吉敷郡小郡町大字上郷字仁保津下5220
	東山口	下松市潮音町2-2-5

四国地区

担当地域	拠点名	所在地
徳島県	徳島	徳島市応神町古川字日の上15-2
香川県	香川	坂出市林田町4285-143
愛媛県	愛媛	松山市内宮町2007
	東予	新居浜市萩生字岸ノ下1150-4
高知県	高知	高知市朝倉西町2-5-5

関西地区

担当地域	拠点名	所在地
大阪府	京阪	門真市大字岸和田1551
	北大阪	大阪市福島区海老江1-5-79
	阪南	堺市鳳東町7-771
奈良県	奈良	天理市二階堂上ノ庄町342-1
兵庫県	神戸	神戸市東灘区甲南町1-3-8
	西神	神戸市西区平野町下村251
	姫路	姫路市飾磨区構4-81
	阪神	伊丹市昆陽3-254
	豊岡	豊岡市桜町15-15
京都府	京都	京都市右京区西京極豆田町17
	福知山	福知山市字堀1965-2
滋賀県	滋賀	大津市玉野浦2-1
	彦根	彦根市川瀬馬場町1010-1
和歌山県	和歌山	和歌山市井ノ口543-1
	田辺	田辺市稲成町字沖代80-2
	新宮	新宮市下田2-3-12

九州・沖縄地区

担当地域	拠点名	所在地
福岡県	福岡	福岡市博多区諸岡3-21-28
	北九州	北九州市小倉北区篠崎1-4-8
	久留米	久留米市野中町1440-1
	大牟田	大牟田市天領町1-201
佐賀県	佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸3181
	唐津	唐津市町田1863-3
長崎県	長崎	西彼杵郡長与町高田郷1275-1
	佐世保	佐世保市山祇町329-4
	五島	福江市下大津町724-7
熊本県	熊本	熊本市春竹町春竹500
	八代	八代市田中西町10-10
	天草	本渡市今釜新町3444
大分県	大分	大分市豊海5-4-12
	中津	中津市大字下池永字北原564-1
	佐伯	佐伯市中村南町9-5
宮崎県	宮崎	宮崎市大字芳士589-1
	延岡	延岡市旭ヶ丘6-1-24
	都城	都城市菖蒲原町24-2-5
鹿児島県	鹿児島	鹿児島市宇宿2-8-2
	鹿屋	鹿屋市新生町10-4
沖縄県	那覇	那覇市字安謝620-187

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区の**お客様相談センター**へ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	(011) 833－5088	札幌市白石区東札幌2条4－1－10
東北地区	(022) 222－5088	仙台市青葉区片平1－3－30（日本コロムビア仙台ビル）
関東・甲信越地区	(03) 3834－8588	台東区東上野2－7－5（日立家電上野ビル）
中部地区	(052) 795－5088	名古屋市守山区川宮町55（日立家電守山ビル）
関西地区	(078) 431－5088	神戸市東灘区甲南町1－3－8
中国地区	(082) 231－5088	広島市西区観音新町1－7－17
四国地区	(0877) 47－1088	坂出市林田町4285－143
九州・沖縄地区	(092) 281－5088	福岡市博多区店屋町7－18（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称・電話番号・所在地等は変更することがありますのでご了承ください。

●印はオート調理です

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

(1ml＝1cc)

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は11ページ、牛乳は12ページを参照してください。)

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ 強) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 2 葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2～3分
葉菜	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	ゆで野菜 2 葉菜 やや強	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～3分30秒
果菜	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
果菜	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
果菜	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	3～4分
果菜	とうもろこし	ゆで野菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	6～7分
果菜	かぼちゃ	2 葉菜 強	大きさをそろえて切る。		200g	約4分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 3 根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
根菜	ごぼう れんこん	ゆで野菜 3 根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
根菜	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは 弱 で。		150g 300g	約4分 7～8分
お酒		――――	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。	×	180ml	約1分20秒
冷凍めん		8冷凍めん	34ページ参照	×	標準量	レンジ 強 約5分 レンジ 中 約2分

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、＊印のメニューは回転台のみを使用します。

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法と加熱時間		記載ページ
朝食・お総菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	4からっとフライ	1袋(100～200g)	オーブン 200℃	17～19分	28
朝食・お総菜	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	4からっとフライ 弱	300g		12～14分	
朝食・お総菜	トースト*	7トースト	2枚	トースター・グリル 8～9分		31
朝食・お総菜	マカロニグラタン	5グラタン	2皿	オーブン 210℃ 約28分(約25分)		33
朝食・お総菜	冷凍グラタン	5グラタン 強	2皿	オーブン 210℃ 約34分(約30分)		
お菓子	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	6ケーキ 弱	直径15cm	オーブン 150℃ 32～36分(約32分)		38
お菓子		6ケーキ	直径18・21cm	オーブン 150℃ 42～46分(約42分)		
お菓子		6ケーキ 強	直径24cm	オーブン 140℃ 52～56分(約52分)		

(　)は予熱ありの加熱時間

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ 手動 レンジ中 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは手動 レンジ弱 を使い 約1分50秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら手動 レンジ中 4分20秒～4分40秒 加熱します。

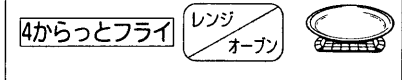
・バターやチョコレートは 手動 レンジ強 で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
・食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて 手動 レンジ強 であたためます。

130ml(徳利1本) 40秒～1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒～1分30秒

〔ひとくちメモ〕
・徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
・びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

フライ、ナゲット

加熱時間の目安　約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ……… 100～300g

作りかた
丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ 4からっとフライ で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
・4からっとフライ のコツは14ページを参照します。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。　(1ml=1cc)

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて、図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) 手動 レンジ強 5分～6分30秒 袋入りラーメン 手動 レンジ強 5分30秒～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	約200g 手動 レンジ強 2分～2分30秒
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけてから加熱します。	約200g 手動 レンジ強 約2分

野菜

花野菜のサラダ

加熱時間の目安　約6分40秒
カロリー(1人分)　約140kcal

材料(4人分)
カリフラワー ……… 200g
ブロッコリー ……… 100g
グリーンアスパラガス ……… 100g
黄ピーマン、赤ピーマン ……… 各1個
スタッフドオリーブ(半分に切る) ……… 少々
フレンチドレッシング ……… カップ½

作りかた
❶ カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。

❷ アスパラガスは固い部分を取り、4～5cm長さに切ります。
❸ ピーマンは種を取って6つに切ります。
❹ ①、②、③を合わせてラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してざるにとります。
❺ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。

きのこのサラダ

加熱時間の目安　約7分30秒
カロリー(1人分)　約220kcal

材料(4人分)
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) ……… 8枚
えのき(小房に分ける) ……… 200g
しめじ(小房に分ける) ……… 200g
レタス ……… 4～5枚
貝割れ菜(根を切る) ……… 1パック
かつお節 ……… 2パック(10g)
和風ドレッシング ……… カップ½

作りかた
❶ きのこすべてを一緒にラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
❷ レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
❸ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

キャベツのミモザ風

加熱時間の目安　約9分
カロリー(1人分)　約230kcal

材料(4人分)
キャベツ(ひと口大に切る) ……… 300g
グリーンアスパラガス ……… 200g
プチトマト(半分に切る) ……… 6個
ハム(放射状に6等分する) ……… 6枚
卵(卵黄と卵白に分ける) ……… 2個
Ⓐ フレンチドレッシング ……… カップ½
　 練りがらし ……… 小さじ1

作りかた
❶ アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。
❷ ①とキャベツを合わせてラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱し、水気をきります。
❸ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよくときほぐし レンジ強 約50秒～1分10秒 ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。
❹ ②、トマトとハムをⒶであえ、皿に盛って③を飾ります。

◇◇◇◇◇　お好みで　◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ⅔)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。

ゆで野菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包む

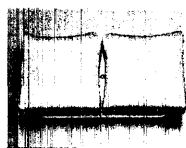
朝食&お総菜

トースト

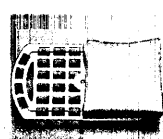
7トースト　トースター

加熱時間の目安　約7分
カロリー（1枚分）約170kcal

材料（2枚分）
食パン（1枚1.5〜3cm厚さのもの）……… 2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 7トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 市販のロールパンや菓子パン（2〜4個）を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ 手動 トースター・グリル 4〜5分 焼きます。

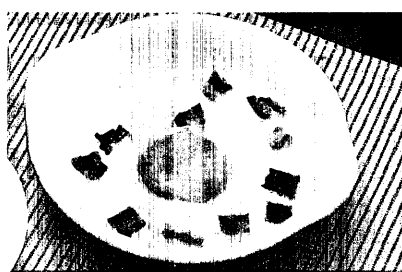
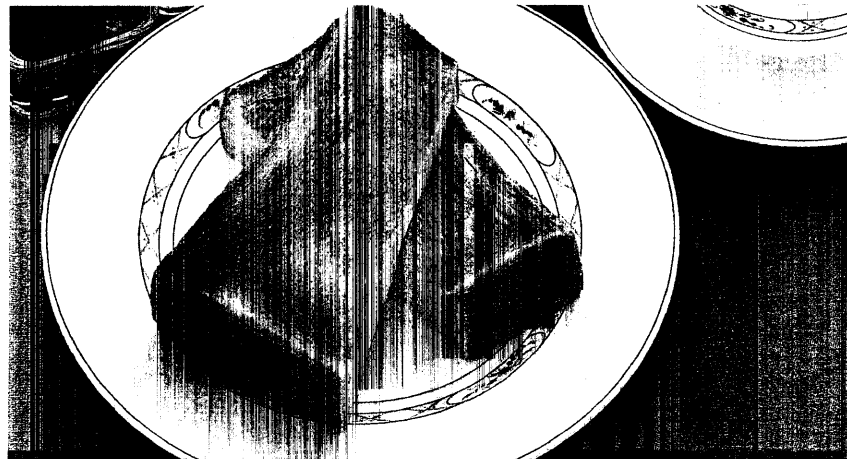
トーストのコツ

●一度に焼ける分量は1〜2枚
●パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。（回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。）
●仕上がり調節は
パンの厚さや種類（メーカー）、保存状態によって焼き色が違います。
焼き色を濃いめにしたいときは やや強 か 強 に、薄くしたいときは やや弱 か 弱 にします。
冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。
弱 から 強 まで5段階に調節できます。（8ページ参照）
●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
（発火する恐れ）
ベーコンエッグ

レンジ 中　2分〜2分30秒

カロリー　約110kcal

材料（1個分）
卵 ……………………………… 1個
ベーコン（1cm角切り）……… ⅓枚
玉ねぎ（薄切り）……………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2〜3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして 手動 レンジ 中 2分〜2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠注意

卵を 手動 レンジ 強 で加熱すると破裂します。
必ず 手動 レンジ 中 で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• 手動 レンジ 中 でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ

オーブン　200℃ 18〜22分
カロリー　約750kcal

材料（直径18〜20cmのもの1枚分）
市販のピザクラスト（ピザの台）……… 1枚
ピザソース（市販のもの）……………… 適量
Ⓐ
　玉ねぎ（薄切り）……… ¼個弱（約40g）
　ベーコン（たんざく切り）…………… 30g
　サラミソーセージ（薄切り）………… 4枚
　ピーマン（輪切り）…………………… 1個
　マッシュルーム缶（スライス）
　……………………………… 小½缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）………… 3個
ナチュラルチーズ（ピザ用）…………… 50g
塩、こしょう …………………………… 各少々

作りかた
❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。
❷ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし 手動 オーブン 200℃ 18〜22分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。

イタリアンサラダ

ゆで野菜 2葉菜 3根菜　

加熱時間の目安　約14分
カロリー（1人分）約400kcal

材料（4人分）
さやいんげん ………………………… 200g
じゃがいも ……………… 大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……………… 12枚
プロセスチーズ ………………………… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）………… 12個
Ⓐ
　アンチョビー（みじん切り）……… 8枚
　玉ねぎ（みじん切り）……¼個（約50g）
　パセリ（みじん切り）………… 大さじ1
　レモン汁 ……………………… 大さじ1
　こしょう ……………………………… 少々
オリーブオイル ………………… カップ½
レモン（くし形切り）………………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み ゆで野菜 2葉菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 3根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ ボールにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを❹のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

魚介類の解凍

生解凍（1度押し）　
真砂あえ（カロリー130kcal）
木の芽あえ（カロリー約120kcal）
うにあえ（カロリー約120kcal）

いかの三種盛り

加熱時間の目安　約6分

材料（4人分）
冷凍いか ………………………………… 300g
〈真砂あえ〉
　たらこまたは明太子 …… ½腹（約50g）
　酒 ………………………………… 少々
〈うにあえ〉
　練りうに ……………………… 大さじ1
　卵黄 ……………………………… ½個分
　酒 ………………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
　白みそ ………………………… 大さじ1
　砂糖、だし汁 ……………… 各大さじ1
　酒 ………………………………… 少々
　木の芽（みじん切り）……………… 4枚

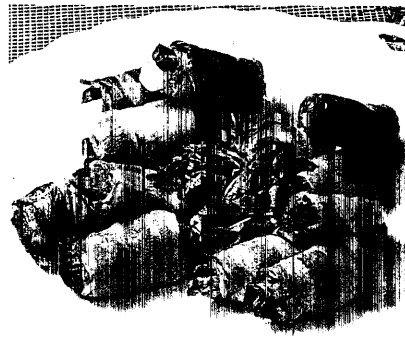
作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発砲スチロールのトレーにのせ 生解凍（1度押し）で解凍します。
❷ ❶をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• 生解凍 のコツは16ページを参照します。

まぐろどんぶり

加熱時間の目安　約10分
カロリー（1人分）約500kcal

材料（4人分）
冷凍まぐろ（さしみ用さく切り）……… 約400g
Ⓐ
　しょうゆ ………………………… 大さじ3
　みりん …………………………… 小さじ1
炊きたてご飯 ………………………… 800g
青じその葉（せん切り）……………… ½枚
焼きのり（細切り）…………………… ½枚
白切りごま、練りわさび ………… 各少々

作りかた
❶ まぐろは いかの三種盛り 作りかた❶の要領で解凍し、そぎ切りにします。
❷ どんぶりにご飯を盛り、しその葉をのせて、まぐろを並べます。切りごまを散らしてのりをのせ、わさびを添えてからⒶを等分してかけます。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ強　約2分

カロリー(1個分)　約120kcal

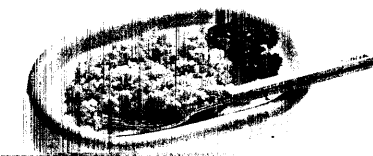
材料(12個分)

ベーコン(半分に切る)……6枚(約100g)
ウインナーソーセージ……6本(約100g)

作りかた

❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ 手動 レンジ強 約2分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

• ウインナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。

いり卵

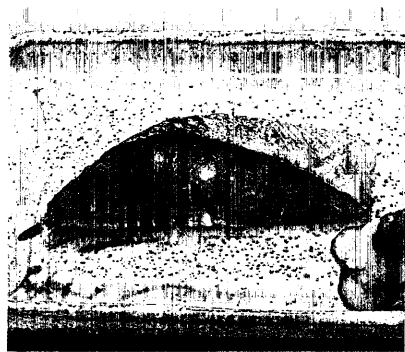
レンジ強　約40秒

カロリー　約90kcal

材料(1個分)

卵……1個
Ⓐ 砂糖……小さじ½
　 塩……少々

作りかた

❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ 手動 レンジ強 約40秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

鮭の塩焼き

トースター・グリル　20〜24分

カロリー(1切れ分)　約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)……4切れ
塩……少々

作りかた

❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、手動 トースター・グリル 20〜24分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

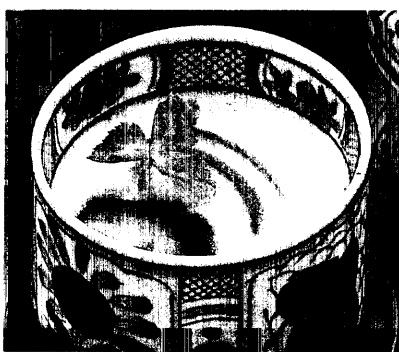
• 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分)　約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し 手動 トースター・グリル 20〜22分 焼きます。

ぶりの照り焼き

茶わん蒸し

オーブン　160℃　34〜38分

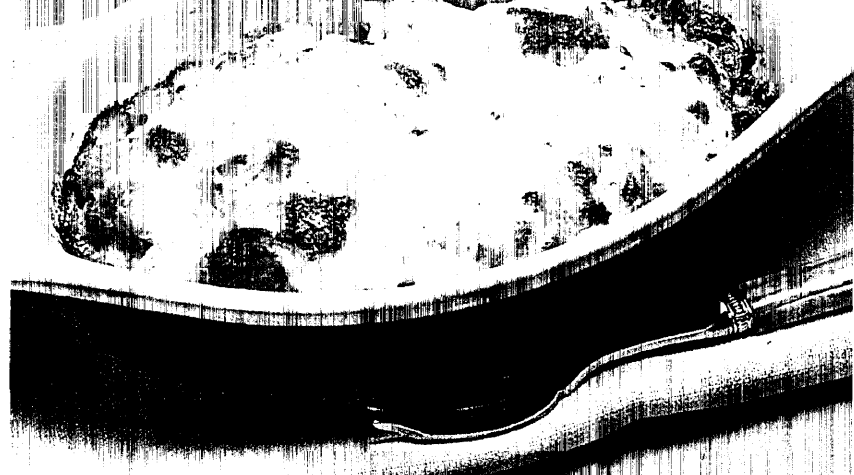
カロリー(1人分)　約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵……3個(約150ml)
Ⓐ だし汁……450〜500ml
　 しょうゆ、塩……各小さじ¾
　 みりん……小さじ1
鶏肉(そぎ切り)……約40g
酒……少々
えび(殻つき)……4尾
かまぼこ(薄切り)……8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)……8切れ
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして 手動 レンジ中 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ 手動 オーブン 160℃ 34〜38分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

マカロニグラタン

5グラタン　オーブン

加熱時間の目安(2皿分)　約26分
カロリー(1人分)　約500kcal

材料(4人分)

マカロニ……80g
Ⓐ 鶏もも肉(1cm角切り)……100g
　 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……8尾(約100g)
　 玉ねぎ(薄切り)……½個(約100g)
　 マッシュルーム缶(スライス)……小1缶(約50g)
　 バター……25g
　 塩、こしょう……各少々
ホワイトソース……カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)……80g

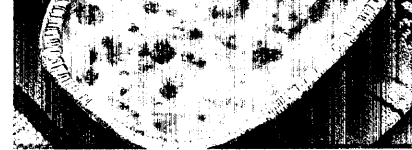
作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器に Ⓐを入れ 手動 レンジ強 約6分 加熱 し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を丸皿に並べ 5グラタン で焼きます。
❻ 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ 手動 レンジ強 で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし 手動 レンジ強 で途中かき混ぜながら加熱します。

	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた ❶	小麦粉、バターを加熱 手動 レンジ強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
作りかた ❷	牛乳を加えて加熱 手動 レンジ強	4〜5分	6〜8分	11〜12分

冷凍グラタン

5グラタン　オーブン

仕上がり調節強

加熱時間の目安　約33分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの)……2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ 5グラタン 強 で焼きます。

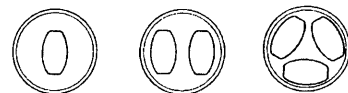
〔ひとくちメモ〕

• ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

●分量は
一度に1〜3人分まで焼けます。

●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは

●具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは 手動 レンジ強 であたためてから焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

●焼きが足りなかったときは
手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

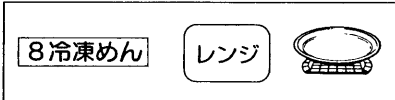
⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

めん

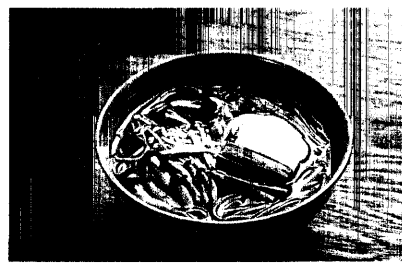
うどん

冷凍めん

8冷凍めん	レンジ

加熱時間の目安(標準量)約5分

材料(標準量)
冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど)
………………………………………… 各標準量
お湯(熱湯)…………………………250～350ml
好みの具 ……………………………………… 適量
(1ml＝1cc)

作りかた
❶ 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
❷ 8冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
❸ 好みの具をのせます。

〔ひとくちメモ〕
• ゆでた野菜をのせる場合は、27ページを参照します。

そば

ラーメン

冷凍めんのコツ

●分量は
一度に標準量です。

●容器は
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

●お湯は熱いものを
お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は やや強 または 強 にします。

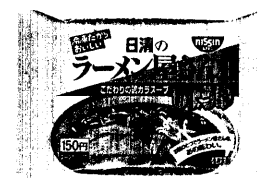
●ラップまたはふたはしないで

●めんの種類によって
めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。
(お湯を使った場合)
弱・やや弱 …常温、冷蔵保存タイプめん
標準 …冷凍めん
やや強・強 …具(冷凍)のついた冷凍めん

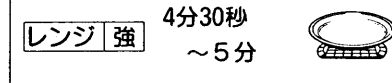
●インスタントめんは
上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては28ページを参照します。

●加熱が足りなかったときは
手動 レンジ強 で、様子を見ながら加熱します。

カトキチ「讃岐麺」

カトキチ「信州麺」

日清「ラーメン屋さん」

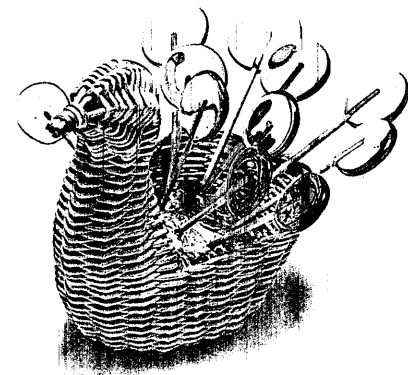
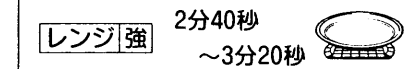
お菓子・パン

チーズチップス

レンジ強	4分30秒～5分	

カロリー 約340kcal

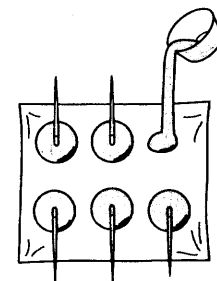
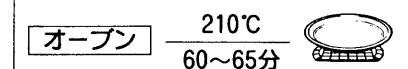
材料
スライスチーズ(4等分する)…………3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど ………各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ 手動 レンジ強 4分30秒～5分 途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 型抜きで工夫をするときれいです。

べっこうあめ

レンジ強	2分40秒～3分20秒	

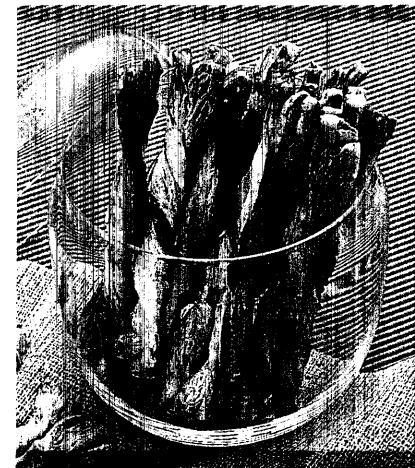
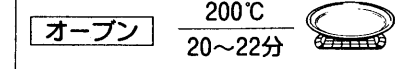
カロリー 約150kcal

材料
砂糖 ………………………………… 大さじ4
水 …………………………………… 大さじ1

作りかた
❶ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて 手動 レンジ強 2分40秒～3分20秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❷ 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

焼きいも

オーブン	210℃ 60～65分	

カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた
さつまいも(1本約250gのもの・2～4本)は丸皿に並べ 手動 オーブン 210℃ 60～65分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• じゃがいも(1個130～150gのもの・2～4個)も同様にして焼き、ベークドポテトに。

スティックパイ

オーブン	200℃ 20～22分	

カロリー 約410kcal

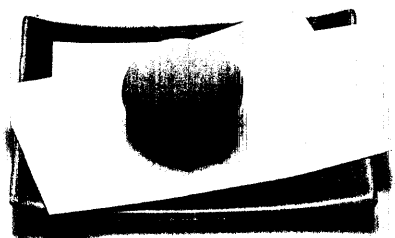
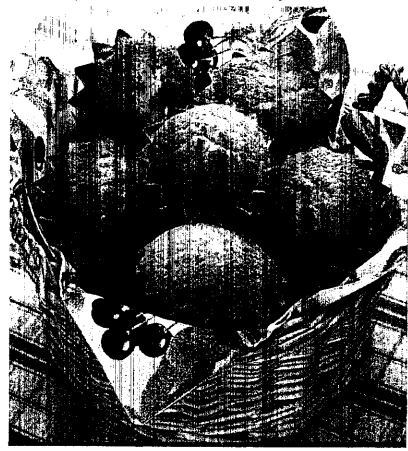
材料
冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する)
………………………………………… 100g
シナモンシュガー ……………………… 適量

作りかた
❶ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷いて①を並べ 手動 オーブン 200℃ 20～22分 焼きます。
熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

大福もち

レンジ強	約40秒	

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ 手動 レンジ強 約40秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

カップケーキ

オーブン 予熱 | 180℃ 約17分

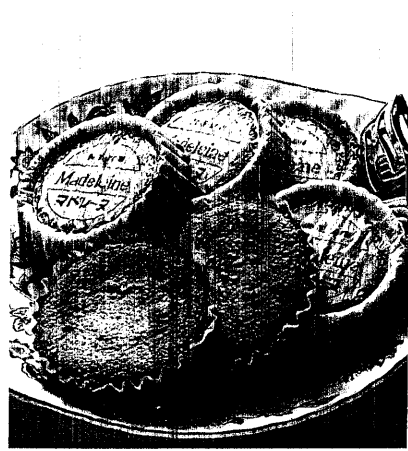
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cmの菊型アルミケース9個分)

Ⓐ { 小麦粉(薄力粉) ………… 80g
　 { ベーキングパウダー ………… 小さじ¼
砂糖 ………… 70g
バター(室温にもどす) ………… 80g
卵(ときほぐす) ………… 1½個
バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
❹ ③をアルミケースに分け入れ、丸皿に並べ
❺ [手動][オーブン][予熱][180℃][約17分]で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら④を入れ焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

マドレーヌ

オーブン 予熱 | 180℃ 約17分

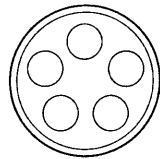
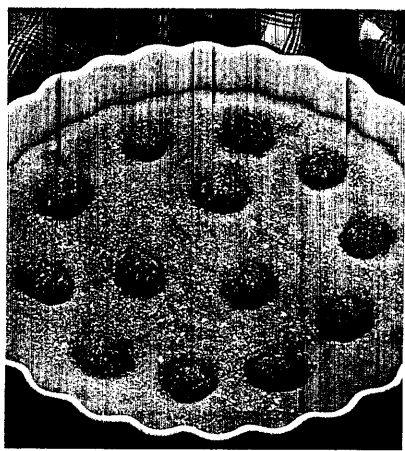
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

Ⓐ { 小麦粉(薄力粉) ………… 60g
　 { ベーキングパウダー ………… 小さじ¼
砂糖 ………… 50g
バター ………… 50g
卵(ときほぐす) ………… 大1個
Ⓑ { レモン汁 ………… 小さじ1
　 { レモンの皮(すりおろす) ………… ¼個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ[手動][レンジ中][3～4分]加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、丸皿に並べます。

❺ [手動][オーブン][予熱][180℃][約17分]で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら④を入れ焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。
• 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは6個に分けて焼きます。
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

フルーツクラフティー

オーブン 予熱 | 180℃ 約20分

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

Ⓐ { 小麦粉(薄力粉) ………… 60g
　 { ベーキングパウダー ………… 小さじ¼強
粉砂糖 ………… 60g
バター(室温にもどす) ………… 70g
卵(ときほぐす) ………… 1½個
Ⓑ { アーモンドプードル ………… 90g
　 { レモン汁 ………… 小さじ1
　 { ラム酒 ………… 大さじ1
好みのくだもの ………… 適量

作りかた

❶ 型に薄くバター(分量外)をぬり小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
❷ バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜます。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
❸ ①の型に②を入れて平らにし、くだものを並べて丸皿にのせます。
❹ [手動][オーブン][予熱][180℃][約20分]で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を入れ焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

型抜きクッキー

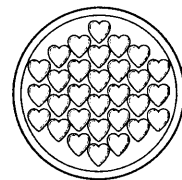
オーブン | 160℃ 24～28分

カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) ………… 110g
バター(室温にもどす) ………… 50g
砂糖 ………… 40g
卵(ときほぐす) ………… ½個
バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。
❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ[手動][オーブン][160℃][24～28分]で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

絞り出しクッキー

オーブン | 160℃ 24～28分

カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) ………… 90g
バター(室温にもどす) ………… 50g
砂糖 ………… 30g
卵(ときほぐす) ………… 大さじ2
バニラエッセンス ………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) ………… 適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り[手動][オーブン][160℃][24～28分]で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。

●生地の大きさや厚みは
そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出して
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

パウンドケーキ

オーブン 予熱 | 150℃ 約55分

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

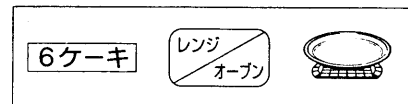
Ⓐ { 小麦粉(薄力粉) ………… 100g
　 { ベーキングパウダー ………… 小さじ½
砂糖 ………… 80g
バター(室温にもどす) ………… 100g
卵(ときほぐす) ………… 2個
バニラエッセンス ………… 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) ………… 60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❸ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせます。
❹ [手動][オーブン][予熱][150℃][約55分]で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を入れ焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

[6ケーキ] レンジ/オーブン

加熱時間の目安　約41分
カロリー　約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉)……100g
- 砂糖……100g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……大さじ1
- Ⓐ バター……20g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ[手動][レンジ][中][約1分30秒]加熱して溶かします。

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❸ 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ[6ケーキ]で焼きます。

❻ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた❹から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		60g	130g	180g
砂糖		60g	130g	180g
卵		2個	4個	6個
バター		10g	25g	30g
牛乳		小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	❶	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	❺	[6ケーキ]		
		[弱]	[中]	[強]
加熱時間の目安		約34分	約41分	約44分

●加熱室が熱いときは
[オーブン][トースター・グリル][7トースト]使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

バターロール(ロールパン)

[オーブン] 170℃
[予熱] 約17分

カロリー(1個分)　約150kcal

材料(6個分)

- Ⓐ 小麦粉(強力粉)……150g
- Ⓐ 砂糖……大さじ2強(約20g)
- Ⓐ 塩……小さじ½弱(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ1(約2.5g)
- Ⓑ ぬるま湯(約40℃)……20~30ml
- Ⓑ 卵(ときほぐす)……⅓個(約20ml)
- Ⓑ 牛乳(室温にもどす)……50ml
- バター(室温にもどす)……25g

〈つやだし用卵〉
- 卵……⅔個
- 塩……ひとつまみ

(1ml=1cc)

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて[手動][オーブン][発酵][50~60分]発酵させます。

❺ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

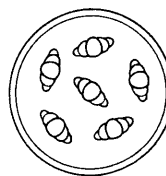
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き[手動][オーブン][発酵][20~30分]生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

⓭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓮ [手動][オーブン][予熱][170℃][約17分]で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⓭を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 作りかた❶の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。